



Liberec

Plán akcí

10/2024 Pivní speciál

KONTAKTY:

Telefon: 488 577 661

Email: liberec@tyflocentrum-lb.cz

Adresa: Na Výšinách 451/9, Liberec 5

Web: <http://tyflocentrum-lb.cz/>

První kontakt:

Michaela Čalounová, tel.: 737 788 199, michaela.calounova@tyflocentrum-lb.cz

CO NABÍZÍME:

- **Průvodcovská a předčitatelská služba**

Zuzana Čadová (771 278 733, pps@tyflocentrum-lb.cz)

- **Sociálně aktivizační služba**

Mgr. Jana Benešová (736 130 590, aktivita@tyflocentrum-lb.cz),

- **Výuka a poradenství k elektronickým kompenzačním pomůckám**

Ing. Jana Smolná (731 913 585, jana.smolna@tyflocentrum-lb.cz),

Lukáš Feifer (771 235 977, lukas.feifer@tyflocentrum-lb.cz),

Mgr. Ivana Valecká (771 235 978, ivana.valecka@tyflocentrum-lb.cz)

- **Základní sociální poradenství**

Mgr. Jana Jakubcová (797 695 503, jana.jakubcova@tyflocentrum-lb.cz),

Mgr. Jana Benešová (736 130 590, jana.benesova@tyflocentrum-lb.cz),

- K zapůjčení tandemová kola, zvukové knihy, možnost digitalizace textů a další.

Přihlášky a odhlášky na akce TC:

Mgr. Jana Benešová: v pondělí a ve středu v čase 8:00 – 16:00.

Mimo tyto dny využijte SMS zprávu, nebo email aktivita@tyflocentrum-lb.cz.

Sjednání konzultace ke kompenzačním pomůckám:

Ing. Jana Smolná: každé úterý od 12:00 do 13:00

Lukáš Feifer: každý čtvrtek od 12:00 do 13:00

Mgr. Ivana Valecká: každý čtvrtek od 12:00 do 13:00

Objednání průvodcovské a předčitatelské služby:

Zuzana Čadová: PO – PÁ v čase od 8:00 – 12:00

Službu objednávejte nejlépe 7 dní předem.

Milí čtenáři a milé čtenářky,

V historii našeho časopisu již vzniklo tolik speciálů, že je až s podivem, že ten věnovaný pivu vychází až nyní. 😊 Česko patří mezi národy, jež pivu věrně holdují, a věhlasu dosahuje český národní nápoj i v zahraničí. V programu na říjen, jak už asi tušíte, nebude chybět **exkurze do pivovaru. Navštívíme ten ve Cvikově**. A abychom nezůstali jen u toho, vyrazíme také do **turnovského Muzea Českého ráje**, kde je až do ledna k zhlédnutí mj. výstava věnovaná historii pivovarnictví na Turnovsku.

V říjnu ale nezmeškejte ani **PC klub zaměřený na technologie nápomocné při orientaci v terénu**. V praxi si je pak budete moci osvěžit a vyzkoušet při našem **Výletu podle satelitu II.**, který proběhne na konci října. Nenechte si ujít další ročník této výjimečné akce.

Těšit se můžete na zážitkové vaření nebo náhradní termín **workshopu se sklem u paní Marcely Růžičkové**. Tvořit budeme skleněnou květinu. Lukáš Feifer zve na **další kožedělný workshop**.

V závěrečné části časopisu naleznete také pozvánky na několik listopadových akcí, které si již nyní můžete rezervovat v kalendářích. Zde proto jen telegraficky: Čeká nás náhradní termín Herního dne v TC zajištěný Společenstvím duševních sportů (18. 11. 2024), workshop zaměřený na výrobu vlastního parfému s paní Monikou Formánkovou (20. 11. 2024) a dále několikadenní výstava keramických výrobků našich klientek v Paláci Liebieg – organizovaně ji navštívíme ve středu 13. 11. 2024.

Dovolte nám také uvést na tomto místě **poděkování naší spolupracovnici Květě Novákové Heligarové za její působení v TyfloCentru Liberec**. Ke konci léta byla spolupráce oficiálně ukončena – zdravotní důvody bohužel naší kolegyni neumožnily pokračovat. Přejeme vše dobré, a hlavně pevné zdraví!

Příjemné chvíle s naším programem přeje

TC Liberec

Obsah čísla

Úvodník.....	2
Obsah čísla	3
Program TC na říjen 2024.....	3
O pivu.....	7
Soutěž: Pivní kvíz.....	8
Výsledky soutěže: Papírový kvíz	8
Nakoukněte: Co přinese listopad.....	9
Recepty Jiřího Pikeše: Rajčatová polévka a pečená ryba s koprovým dipem.....	10

Program TC na říjen 2024

1. 10. úterý 10:00 **Trénink paměti – telefonicky**

V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do 30. 9. 2024.

2. 10. středa 8:30 **Muzeum Turnov – výlet**

Turnovské muzeum má smysl navštívit z více důvodů, ale expozici věnovanou historii pivovarnictví v regionu si tento měsíc nemůžeme nechat ujít. Zlevněné vstupné činí 70,- Kč/ osoba. Držitelé průkazů ZTP/P mají vstup zdarma včetně doprovodu. Vstup je možný i s vodícím psem. Po zhlédnutí expozic počítáme s obědem či občerstvením v centru Turnova. Odjezd z Liberce vlakem č. Os26225 v 8:31. Z Turnova se budeme vracet buď vlakem ve 13:20, nebo v 15:20. Sraz na akci ve vestibulu vlakového nádraží v Liberci v 8:10. Prosíme o přihlášení do 26. 9. 2024.

2. 10. středa 14:00 **Angličtina online – gramatika (90 minut)**

Aktivita probíhá online přes odkaz na Google Meet. Lektorkou je paní Eliška Koldová. Přihlášení nových zájemců do 30. 9. 2024.

3. 10. čtvrtek 14:00 **Jóga**

Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Zuskové probíhá **prezenčně v klubovně TC** a zároveň online. Přihlášení nových zájemců do 30. 9. 2024.

- 4. 10. pátek 9:30 Horolezení v Šutru**
- Lezeme na umělé stěně v Šutru Liberec. **Aktivita je kapacitně omezena.** Konkrétní termín lezení si domlouváte vždy individuálně přímo s instruktorkou a pracovnící TC paní Zuzkou Čadovou. Tel.: 771 278 733.
- 7. 10. pondělí 9:45 Tvoření skleněné květiny – workshop (náhradní termín)**
- Zavítáme do dílny paní Marcely Růžičkové, kde bude příležitost zhlédnout práci na sklářském kahanu a také si zhotovit originální skleněnou květinu. Úhrada skleněného výrobku: 80,- Kč / osoba. Upozorňujeme, že prostory dílny jsou malé, prosíme tentokrát o účast bez vodicích parťáků. Sraz na akci na terminálu Fügnerova na zastávce spoje č. 21 v 9.45. Pěšky se společně přemístíme do dílny, jež se nachází na adrese Rumjancevova 22. Workshop potrvá od 10:30 cca do 11:30. Poté lze v centru města zajít na společný oběd. Prosíme o přihlášení do 30. 9. 2024.
- 8. 10. úterý 10:00 Trénink paměti – telefonicky**
- V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do 7. 10. 2024.
- 9. 10. středa 10:00 Kožedělný workshop s Lukášem Feiferem**
- Tvoření na zvolené téma. Zájemci o účast na workshopu prosím připojte informaci, jaký typ výrobku byste chtěli tvořit. Účastníci si budou hradit náklady na materiál. O přihlášení včetně nahlášení přání na výrobek prosíme do 25. 9. 2024.
- 9. 10. středa 15:15 Angličtina online – konverzace**
- Výuka angličtiny probíhá online přes odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Peter Tkáč. Přihlášení nových zájemců do 7. 10. 2024.
- 10. 10. čtvrtek 14:00 Jóga**
- Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Zuskové probíhá **prezenčně v klubovně TC** a zároveň online. Přihlášení nových zájemců do 7. 10. 2024.

- 11. 10. pátek 9:30 Horolezení v Šutru**
- Lezeme na umělé stěně v Šutru Liberec. **Aktivita je kapacitně omezena.** Konkrétní termín lezení si domlouváte vždy individuálně přímo s instruktorkou a pracovnící TC paní Zuzkou Čadovou. Tel.: 771 278 733.
- 14. 10. pondělí 10:00 Zážitkové vaření s Jiřím Pikešem**
- Další vaření bude v orientálním stylu. Uvaříme si polévku z červené čočky s červeným nepálivým kari a jako hlavní chod vyhlášené máslové kuře (Butter chicken). Příspěvek na suroviny činí aktuálně po ukončení grantové podpory 100,- Kč na osobu. Prosíme o přihlášení do 12. 10. 2024.
- 14. 10. pondělí 13:00 PC klub – navigační aplikace**
- Náš lektorský tým pro Vás připravil další technologicky laděný diskusní klub, který lze pojmout také jako teoretickou přípravu na následující Výlet podle satelitu II. Řeč bude totiž o využití navigačních aplikací při pohybu v terénu. Zopakujeme si ty, které jsme otestovali již v prvním ročníku a přidáme i některé nové. Prosíme o přihlášení do 7. 10. 2024.
- 15. 10. úterý 10:00 Trénink paměti – telefonicky**
- V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do 14. 10. 2024.
- 16. 10. středa 10:00 Bowling**
- Sraz v 9:50 v restauraci Královská zahrada v Centru Babylon. Prosíme o přihlášení do 14. 10. 2024.
- 16. 10. středa 11:30 Bowlingové posezení**
- Na trénink navážeme posezením ve zvolené kavárně nebo restauraci. Prosíme o přihlášení do 14. 10. 2024.
- 16. 10. středa 14:00 Angličtina online – gramatika (90 minut)**
- Aktivita probíhá online přes odkaz na Google Meet. Lektorkou je paní Eliška Koldová. Přihlášení nových zájemců do 14. 10. 2024.

- 17. 10. čtvrtek 14:00 Jóga**
- Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Zuskové probíhá **prezenčně v klubovně TC** a zároveň online. Přihlášení nových zájemců do 14. 10. 2024.
- 18. 10. pátek 9:30 Horolezení v Šutru**
- Lezeme na umělé stěně v Šutru Liberec. **Aktivita je kapacitně omezena.** Konkrétní termín lezení si domlouváte vždy individuálně přímo s instruktorkou a pracovnící TC paní Zuzkou Čadovou. Tel.: 771 278 733.
- 21. 10. pondělí 9:00 Výlet podle satelitu II.**
- Na úspěšný první ročník Výletu podle satelitu navážeme dalším orientačním výšlapem, během kterého nás „podrží“ technologie. Využijeme různé navigační aplikace a porovnáme nabyté zkušenosti. Sraz v 8:45 v TyfloCentru. Prosíme o přihlášení do 14. 10. 2024.
- 22. 10. úterý 10:00 Trénink paměti – telefonicky**
- V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do 21. 10. 2024.
- 23. 10. středa 9:00 Pivovar Cvikov – exkurze**
- Navštívíme jeden z regionálních pivovarů, jehož počátky sahají až do roku 1560. Máme rezervovanou exkurzi s výkladem průvodce. Upozorňujeme, že objekt má 3 patra, která budeme zdolávat po schodech. Navštívíme i sklepní prostory, kde lze počítat s vlhkou podlahou a teplotou kolem 5 stupňů (doporučujeme proto vhodné oblečení a obuv). Prohlídka potrvá cca 30–40 minut. Vstupné činí 70,- Kč/ osoba. Po jejím skončení navštívíme restauraci [Sladovna Cvikov](#), která je součástí areálu. **Upozorňujeme, že exkurze může proběhnout za minimálního počtu alespoň 6 přihlášených klientů.** Odjezd autobusem č. 440 z Liberce v 9:05. Předpokládaný návrat autobusem ze Cvikova ve 13:56. Sraz na akci na AN Liberec u budovy prodejny jízdenek v 8:45. Prosíme o závazné přihlášení do 16. 10. 2024.
- 23. 10. středa 15:15 Angličtina online – konverzace**

Výuka angličtiny probíhá online přes odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Peter Tkáč. Přihlášení nových zájemců do 21. 10. 2024.

- 24. 10. čtvrtek 14:00 Jóga**
- Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Zuskové probíhá **prezenčně v klubovně TC** a zároveň online. Přihlášení nových zájemců do 21. 10. 2024.
- 25. 10. pátek 9:30 Horolezení v Šutru**
- Lezeme na umělé stěně v Šutru Liberec. **Aktivita je kapacitně omezena.** Konkrétní termín lezení si domlouváte vždy individuálně přímo s instruktorkou a pracovnící TC paní Zuzkou Čadovou. Tel.: 771 278 733.
- 29. 10. úterý 10:00 Trénink paměti – telefonicky**
- V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do 25. 10. 2024.
- 30. 10. středa 14:00 Angličtina online – gramatika (90 minut)**
- Aktivita probíhá online přes odkaz na Google Meet. Lektorkou je paní Eliška Koldová. Přihlášení nových zájemců do 25. 10. 2024.
- 31. 10. čtvrtek 14:00 Jóga**
- Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Zuskové probíhá **prezenčně v klubovně TC** a zároveň online. Přihlášení nových zájemců do 25. 10. 2024.

O pivu

Přestože období pandemie Covidu se promítlo i do spotřeby piva, pořád se průměrná roční spotřeba piva na osobu v České republice pohybuje kolem 130 litrů. Každý tak za rok průměrně zvládneme 260 piv. To opravdu není málo. (Ne nadarmo platíme za jedny ze světových premiantů ve spotřebě.) Pivo také tradičně vyvážíme, přičemž nejvýznamnějšími trhy jsou pro nás Slovensko, Polsko a Německo.

Pivo je nápojem starým – jeho vznik je dáván do souvislosti se severním Kavkazem, kde došlo k nálezům brček se zbytky škrobu z ječmene, starých 5500 let. Do Česka se pak nápoj dostal díky Slovanům při stěhování národů. Biskup Vojtěch nechal v roce 993 postavit v Břevnově klášter, kde se vařilo pivo. Zajímavostí je, že již kníže

Soběslav I. určil pro každého kanovníka na Vyšehradě jednou týdně vědro medu a piva. V 16. století byl u nás největší počet pivovarů vůbec – pivo pil každý. Ve středověku bylo ovšem méně zdravotně rizikovým nápojem než třeba voda, která byla často kontaminovaná bakteriemi. Nutno ale podotknout, že piva byla v té době mnohem méně alkoholická než nyní.

V Česku v posledních letech bují také trend zakládání minipivovarů, vznikají rovněž pivní lázně a další služby, které těží z příznivých účinků nápoje na lidské zdraví. Pije-li se umírněně, pak je zdraví prospěšné především pro vysoký obsah vitaminů skupiny B, železa, hořčíku a zinku. Díky pivu lépe zpracováváme tuky a snižujeme míru stresu. Od věci nejsou ani blahodárné účinky na pleť. Černé pivo obsahuje ještě mnohem více antioxidantů, především fenolů, než pivo světlé.

Pití piva na veřejnosti je v řadě českých měst zakázáno prostřednictvím místní vyhlášky. V některých zemích je však pití piva na veřejných místech zakázáno úplně – třeba v Norsku, Švédsku nebo Finsku.

Díky zmíněné tradici větších i malých pivovarů vznikají dnes i tzv. pivní stezky. I v regionu se můžeme vydat třeba na Pivní stezku Lužických hor:

<https://www.pivnistezka.cz/>

Součástí stezky je i pivovar Cvikov, který s námi můžete navštívit v rámci říjnového harmonogramu akcí.

Soutěž: Pivní kvíz

Kvízová otázka tohoto čísla zní: **Kolik procent alkoholu má nejsilnější pivo na světě?**

- a) 35,5 %
- b) 48 %
- c) 67,5 %

Své odpovědi nám pošlete do 15. 10. 2024. Hodně štěstí.

Výsledky soutěže: Papírový kvíz

V minulém vydání jste se popasovali s kvízem zaměřeným na papír, zejména ten toaletní. Kvíz tentokrát nemá vítěze, ale symbolickou odměnu od nás získává paní **Hana Lopatková**, která správně zodpověděla čtyři odpovědi.

Otázka č. 1: Kolik dřeva je průměrně potřeba na výrobu jedné role toaletního papíru?

Odpověď: a) 1 kg

Otázka č. 2: Odkud pochází první toaletní papír?

Odpověď: c) z Číny

Otázka č. 3: Kde vznikla první tzv. „bezpapírová“ toaleta, tedy kombinace záchodu, bidetu a sušícího systému?

Odpověď: b) v Japonsku

Otázka č. 4: Kolik procent obyvatel světa používá toaletní papír?

Odpověď: c) Méně než 30 %

Otázka č. 5: Kolikrát lze recyklovat papír?

Odpověď: c) Přibližně 5–8 x

Nakoukněte: Co přinese listopad

Výstava Tyflo-keramiky v Paláci Liebieg (probíhá 13. 11. – 15. 11. 2024)

Příznačně na Mezinárodní den nevidomých, ve středu 13. 11., navštívíme organizovaně výstavu keramických výrobků, které zhotovily šikovné ruce našich klientek, a to v reprezentativních prostorách Paláce Liebieg v Heinrichově salónku. Vystaven bude nejen stále se rozšiřující Tyflobetlém, ale také další originální autorské výrobky. Pro veřejnost bude možnost vyzkoušet si simulovaně tvoření z hlíny poslepu.

Herní den v TC – pondělí 18. 11.2024

Náhradní termín herního dne zaměřené na deskové, karetní a mnohé další hry uzpůsobené i pro zrakový hendikep proběhne v listopadu. Počítáme s celodenním formátem akce na liberecké pobočce TyfloCentra. Zájemci o hraní, rezervujte si určité termín už teď.

Výroba parfému s paní Formánkovou – 20. 11. 2024

Jedinečný workshop zaměřený na praktickou aromaterapii, kde si nejen vyzkoušíte různé vůně a dozvíte se zajímavosti o jejich účincích a technologii vzniku, ale vyrobíte si též vlastní parfém v podobě roll-onu. Poplatek za esenciální oleje k výrobě parfému činí 550,- Kč/ osoba. **Upozorňujeme, že akce proběhne s minimálním počtem alespoň 3 klientů.**

V září jsme vařili opět dva chody. Oproti avizované koprové omáčce jsme nakonec měli malou změnu v menu a pochutnali jsme si na pečeném kaprovi s bramborem a koprovým dipem. Recept na polévku i hlavní chod Vám jako obvykle přinášíme na stránkách OKA.

Krémová rajčatová polévka (6–8 porcí)

Suroviny:

- 2 červené cibule
- 8 mrkví
- 700 gramů Passata Basilico (= nekoncentrované rajčatové pyré s bazalkou)
- 500 ml vody
- 2 kostky zeleninového bujónu
- 400 gramů 12 % smetany na vaření (2 kelímky)
- 2 velké špetky sušeného tymiánu
- 2 velké špetky kořenící směsi „Sušená rajčata s česnekem a bazalkou“
- 3 špetky soli
- 3 špetky cukru
- olej na smažení
- 100 gramů strouhaného parmazánu – na posypání hotové polévky

Postup:

Cibule oloupeme a nakrájíme najemno. Mrkve oškrábeme a pokrájíme na půlkolečka. Ve velkém hrnci rozpálíme 2 lžíce oleje a vsypeme cibuli a mrkev. Necháme krátce zasmažit. Poté vsypeme cukr, sůl a koření a dále smažíme. Cukr by měl lehce karamelizovat. Následně přidáme Passatu, vodu a kostky bujónu a přivedeme k varu. Vaříme, dokud mrkev nezměkne. Poté obsah hrnce promixujeme tyčovým mixérem do hladka. Zjemníme smetanou vaření a dle potřeby dochutíme. Při podávání zasypeme podle chuti strouhaným parmazánem.

Pečená ryba s koprovým dipem (6–8 porcí)

Suroviny (na dip):

- 400 gramů Crème fraîche (= 2 kelímky po 200 g, jedná se o 36 % kysanou smetanu)
- 1 sklenička sterilovaných kapar (100 gramů)
- 1 sklenička sterilovaného kopru (240 gramů)

- 5 větších špetek cukru krystal
- 2 větší špetky soli

Suroviny (na rybu a brambory):

- 1 kg filetů z kapra či jiné ryby
- 1 kg brambor
- sůl
- olej na vymazání plechu

Postup:

Začneme přípravou dipu, který si po zhotovení dáme odležet do lednice. Kapary slijeme a pokrájíme na kousky. Kopr rovněž scedíme a využijeme jen jeho pevnou část. Obojí v míse umícháme s dvěma kelímky Crème fraiche a dochutíme solí a cukrem. Umístíme do lednice a mezitím si připravíme hlavní část jídla. Pokud máme nové brambory, uvaříme je ve slupce (nemusíme ani solit, aby vynikla jejich chuť). Plech na pečení lehce potřeme olejem a poklademe na něj omyté a osušené rybí filety, které před pečením ochutíme solí. Dáme péct cca na 1 hodinu do trouby při 180 stupních. Jakmile máme hotovou rybu i brambory, servírujeme je na talíře a dle chuti přidáme koprový dip. Dobrou chuť!

Osvěžující podzim přejeme!

Další použité zdroje:

<https://www.budejovickybudvar.cz/blog/patrite-mezi-znalce-piva-10-pivnich-zajimavosti-ktete-jste-ne-vedeli>

<https://www.beerspa.com/cz/blog/historie-piva-v-cechach/?nid=10>